

Καθορίζοντας το πλαίσιο για υγιή παιδιά...

Μπορεί να είναι δύσκολο να σκεφτείτε θέματα πέρα από τον πολυάσχολο τρόπο ζωής σας και τα σχολικά χρονοδιαγράμματα των παιδιών, και σίγουρα δεν είναι εύκολο να αγνοήσετε τις απαιτήσεις του παιδιού σας για ανθυγιεινά σνακ και έτοιμα φαγητά σε πακέτο (take-away food), ή την προτίμησή τους να βλέπουν τηλεόραση ή να παίζουν στον ηλεκτρονικό υπολογιστή αντί να δραστηριοποιούνται στο ύπαιθρο.

Αυτές οι επιλογές ίσως φαίνονται ασφαλείς και βολικές, αλλά αν μείνουν ανεξέλεγκτες μπορούν να είναι επικίνδυνες για την υγεία των παιδιών σας - τώρα και μακροπρόθεσμα. Ακόμα κι αν το παιδί σας δεν είναι προς το παρόν υπέρβαρο, η «ενεργειακή ανισορροπία» που δημιουργείται από την κατανάλωση περισσότερων τροφών που είναι υψηλές σε λιπαρά, αλάτι ή ζάχαρη και τη λιγότερη κίνηση μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία.

Τι μπορώ να κάνω;

Οι γονείς, τα σχολεία, οι αθλητικές λέσχες, οι τοπικές δημαρχίες, οι κοινοτικοί οργανισμοί και τα μέσα ενημέρωσης μπορούν όλοι να λάβουν μέτρα προκειμένου να ενθαρρύνουν υγιεινούς, δραστήριους τρόπους ζωής για παιδιά.

Ως γονέας, εσείς είστε το άτομο που μπορεί να κάνει επιλογές και αλλαγές έτσι ώστε οι υγιεινές συνήθειες διατροφής και δραστηριότητας για τα παιδιά σας να αρχίζουν στο σπίτι. Αυτό μπορεί να σημαίνει αλλαγή στον τρόπο που σκέφτεστε σχετικά με τροφές και ροφήματα που αγοράζετε στα καταστήματα, τι σνακ παρέχετε στα παιδιά σας και τι κάνετε για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να είναι σωματικά πιο δραστήρια.

Ένας αποτελεσματικός τρόπος για να καθιερώσετε καλύτερες συνήθειες για τα παιδιά σας μπορεί επίσης να είναι να παροτρύνετε τα παιδιά να κάνουν υγιεινές επιλογές τροφής και δραστηριότητας για τον εαυτό τους. Οι παροτρύνσεις μπορούν να είναι είτε λεκτικές, είτε κάτι που τα διευκολύνει να είναι πιο δραστήρια ή να κάνουν υγιεινότερη επιλογή τροφής, για παράδειγμα· αγοράζοντας δώρα δραστηριοτήτων όπως μια μπάλα ή ένα σκοινάκι ή έχοντας διαθέσιμες μόνο υγιεινές πρόχειρες τροφές από τις οποίες να διαλέγουν.

Να θυμάστε ότι το να κάνετε υγιεινότερες επιλογές δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να ανταμείβετε ή να προσφέρετε απολαύσεις στα παιδιά σας. Αντ' αυτού, σας δίνει την ευκαιρία να μιλάτε με τα παιδιά σας και να βρίσκετε κάποιες διασκεδαστικές ανταμοιβές δραστηριοτήτων ή απολαύσεις που δεν σχετίζονται με τροφές. Για παράδειγμα θα μπορούσαν να κάνουν ποδηλασία με τη μαμά ή τον μπαμπά, επίσκεψη σε τοπικό πάρκο ή πίσινα ή επίσκεψη σε ζωολογικό κήπο ή ενυδρείο.

Στο σπίτι

Μπορείτε να ενεργείτε σαν πρότυπο υγιεινής συμπεριφοράς προς μίμηση για τα παιδιά σας. Αυτό θα μπορούσε να είναι τόσο απλό όσο το να προσπαθείτε να τρώτε γεύματα μαζί ως οικογένεια όσο συχνότερα μπορείτε, να συμπεριλαμβάνετε τα παιδιά σας στην αγορά και προετοιμασία υγιεινών τροφών και να χρησιμοποιείτε κάποιο από το χρόνο που ξοδεύετε προς το παρόν μπροστά στην τηλεόραση για δραστηριότητες ως οικογένεια.

περισσότερα όπισθεν...

Για περισσότερες πληροφορίες και ιδέες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα πηγαίνετε στο www.healthykids.nsw.gov.au

Συζητήστε με τα παιδιά σας και καθορίστε μερικούς βασικούς κανόνες που:

Περιορίζουν το χρόνο που ξοδεύουν τα παιδιά σας βλέποντας τηλεόραση ή παίζοντας σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές σε δύο ώρες την ημέρα το πολύ. Για παράδειγμα:

- Αν υπάρχει ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα που θέλει να παρακολουθήσει το παιδί σας, αφήστε το να το παρακολουθήσει, αλλά κλείστε την τηλεόραση μόλις τελειώσει.
- Εκτός από τη σχολική εργασία που γίνεται στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, θα μπορούσατε να θέσετε χρονικά όρια για διαδικτυακό σεφάρισμα και παιχνίδια ηλεκτρονικού υπολογιστή και να καθορίσετε τις ώρες αυτές για αργότερα το βράδυ όταν δεν είναι δυνατό για το παιδί σας να βρίσκεται έξω κάνοντας δραστηριότητες.
- Μην επιτρέπετε στο παιδί σας να έχει τηλεόραση ή ηλεκτρονικό υπολογιστή στο υπνοδωμάτιό του. Αντ' αυτού, αυτά θα πρέπει να βρίσκονται σε έναν κοινόχρηστο χώρο του σπιτιού ώστε να είναι ευκολότερο να ελέγχεται η χρήση τους.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να είναι σωματικά δραστήρια για εξήντα λεπτά ή παραπάνω κάθε ημέρα. Για παράδειγμα:

- Παρέχετε ευκαιρίες για τα παιδιά σας ώστε να είναι δραστήρια μετά το σχολείο είτε μέσω δραστηρίου παιχνιδιού είτε οργανωμένου αθλητισμού. Μιλήστε στο παιδί σας για το τι προτιμά να κάνει.
- Αφιερώνετε χρόνο για δραστηριότητες ως οικογένεια – κάνετε περίπατο με τα παιδιά σας σε τοπικό πάρκο, πηγαίνετε για ποδηλασία ή περπατάτε το σκυλί.

Ενθαρρύνετε μια ισορροπημένη διατροφή που να συμπεριλαμβάνει φρούτα και λαχανικά, υγιεινά γεύματα και σνακ και άφθονο νερό αντί αναψυκτικών, χυμών ή σιροπιών φρούτων (cordials).

- Καθορίζετε όρια για πρόχειρες τροφές που είναι υψηλές σε λιπαρά, ειδικά κορεσμένα λιπαρά, αλάτι ή ζάχαρη και προσφέρετέ τα μόνο περιστασιακά, όχι καθημερινά.
- Έχετε πάντα διαθέσιμο νερό στο σπίτι αντί γλυκών ροφημάτων.
- Συζητήστε με τα παιδιά σας και καθορίστε όριο στη συχνότητα και το είδος έτοιμων φαγητών σε πακέτο (take-away food) που θα τους επιτρέπετε να τρώνε.



Κάνοντας ψώνια για τρόφιμα με παιδιά

Παιδιά ηλικίας ακόμη και μόνο πέντε ετών μπορούν να ανταποκρίνονται σε τηλεοπτικές διαφημίσεις για τροφές και ποτά και μπορούν να σας «γίνονται φορτικά» για να αγοράσετε αυτά τα προϊόντα στα καταστήματα. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, ενδέχεται να υπάρχει πίεση από συνομηλίκους να τρώνε ορισμένα είδη σνακ στο κουτί του φαγητού τους και στο σπίτι - γενικά τις λιγότερο υγιεινές επιλογές.

Για να κάνετε τα ψώνια για τρόφιμα μια πιο απολαυστική εμπειρία, θα μπορούσατε να δοκιμάσετε:

- Να γράφετε κατάλογο αγορών και να καθορίζετε όρια για την ποσότητα τροφίμων που είναι υψηλά σε λιπαρά, αλάτι ή ζάχαρη. Αυτό περιλαμβάνει σνακ όπως καραμέλες, πλάκες σοκολάτας, ντόνατς, ορισμένες πλάκες φρούτων, δημητριακών προγεύματος και muesli, τσιπς πατάτας/καλαμποκιού, πατατάκια τηγανητά και πολλά είδη αλμυρών και γλυκών μπισκότων. Βεβαιώστε ότι τα παιδιά σας γνωρίζουν το όριο αυτό.
- Διαθέτετε περισσότερα χρήματα από τον προϋπολογισμό σας για βασικές τροφές που παρέχουν τις περισσότερες θρεπτικές ουσίες όπως φρούτα, λαχανικά, άπαχα κρέατα, ψωμιά και δημητριακά προγεύματος (κατά προτίμηση ολικής αλέσεως), ρύζι και ζυμαρικά.
- Να διαλέγετε φρούτα και λαχανικά που είναι της εποχής, καθώς τείνουν να είναι φθηνότερα και καλύτερης ποιότητας.
- Σχεδιάζετε να επεκτείνετε τον προϋπολογισμό σας συμπεριλαμβάνοντας όσπρια όπως ξερά μπιζέλια (π.χ. φάβα), ξερά φασόλια (π.χ. haricot beans, kidney beans), κονσερβοποιημένα φασόλια (π.χ. ψητά φασόλια [baked beans], μίγμα τριών φασολιών) και φακές για δύο τουλάχιστον γεύματα την εβδομάδα.
- Αν προγραμματίζετε να προσφέρετε μια λιχουδιά στο παιδί σας, προτρέψτε το να κάνει μια υγιεινότερη επιλογή που να είναι χαμηλότερη σε λιπαρά, ζάχαρη ή αλάτι ή να επιλέξει κάτι άλλο εκτός από τροφή.

Για περισσότερες πληροφορίες και ιδέες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα πηγαίνετε στο www.healthykids.nsw.gov.au